

Vårschema 2025, Shala Zinken  
Yogashala Stockholm, Ringvägen 9 D  
13 januari – 5 juni 2025

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.00 – 09.30 Mysore style Drop in Lisa/Camilla	06.00 – 09.30 Mysore style Drop in Lisa/Camilla	06.00 – 09.30 Mysore style Drop in Lisa/Camilla	06.00 – 09.30 Mysore style Drop in Lisa/Camilla	06.00– 07.30 Led Primary Nivå 4 Ledd klass Drop in Lisa	08.00 – 09.30 Mysorestyle Drop in Åsa	08.00 – 09.30 Mysorestyle Drop in Hans/ Kristel
11.30 – 12.30 Ashtanga Nivå 1 Ledd klass Drop in Cia	11.30 – 12.30 Yin Ledd klass Drop in Camilla	11.30 – 12.30 Ashtanga Nivå 1 Ledd klass Drop in Regina	11.30 – 12.30 Yin Ledd klass Drop in Camilla	11.30 - 12.30 Ashtanga Nivå 1 Ledd klass Drop in Cia	10.00 – 11.15 Yin Ledd klass Drop in Åsa	10.00 – 11.30 Ashtanga Nivå 3 Ledd klass Drop in Hans/ Kristel
17.00 – 18.30 Mysore style Drop in Viktoria	17.00 – 18.30 Mysore style Drop in Viktoria	17.00 – 18.30 Mysore style Drop in Viktoria	17.00 - 18.30 Mysore style Drop in Viktoria			
17.00 – 19.00 Ashtanga Yoga Mysorekurs Lisa	17.30 – 18.45 Ashtanga Nivå 2 Ledd klass Drop in Jennifer	17.30 - 19.15 Ashtanga Yoga Mysorekurs Hans	17.30 – 18.45 Ashtanga Nivå 2 Ledd klass Drop in Maria			17.30– 18.45 Ashtanga Nivå 2 Ledd klass Drop in Frida/Anna
18.45 - 20.15 Yoga för stela män Grund och fortsättnings- kurs Ossi	19.00 - 20.45 Ashtanga Yoga fortsättning mot Mysore och Mysorekurs kurs Jennifer	18.45 – 20.15 Ashtanga Yoga Fortsättnings- kurs Emma	18.45 – 20.00 Ashtanga Yoga Nybörjarkurs Start 6/3 Tina			
19.15 – 20.45/21.00 Yoga för stela män Fortsättning steg 1 och 2 Åsa		19.30 – 21.15 Yoga för stela män Fortsättning Steg 2 Hans	19.00 – 20.30 Ashtanga Yoga Grund och fortsättningsk- urs Maria			